

Diálogo de voces: detectar las voces que anidan en tu interior, clarificar, y escuchar para dejar espacio a tu ser auténtico y apaciguar a las voces sabotadoras u otras voces que no nos permiten la tranquilidad profunda que surge de SER.

Convierte tu mente en tu mejor amiga: diálogo de voces



Nuestro diálogo interior: ¿es constructivo, conflictivo, esperanzador, clarificador? ¿Piensas y le das muchas vueltas a las cosas? ¿Te das paz a ti mism@ con lo que te dices? ¿Cuál y cómo es tu diálogo interior? ¿Cuál es tu diálogo interior cuando aparecen la voz de las dudas, del miedo, del auto-juicio, y otras voces que minimizan tu brillo y potencial?

Acompañados de **Miriam Subirana** entraremos en un espacio de indagación interior para serenar nuestra mente y convertirla en nuestra mejor amiga.

¿Cómo fortalecer la voz de la voluntad y de la conciencia para que las otras voces no minimicen tu potencial y el brillo de tu ser?

Veremos los pasos para serenar la mente y convertirla en nuestra mejor amiga liderando el diálogo de voces internas.

Meditaremos; haremos ejercicios personales de diálogo de voces para comprender y así manejar mejor tus voces interiores; practicaremos la caminata contemplativa y chi-kung al aire libre.

Además, tendremos tiempo de tomarnos café, té y disfrutar de obras de arte. Podremos comer en el jardín.

Sábado 8 de julio 2023 de 10 a 17h

Espacio YesOuiSi

Cami pla de la torreta 2, Local 3.

08392 Sant Andreu de LLavaneres

98€ incluyen: acompañamiento, documentación, formación, prácticas, almuerzo, cafés.

Si no te va bien escíbeme y lo comentamos. No dejes de venir por tema económico.

Inscripciones: miriam@miriamsubirana.com whatsapp: 609694325